

Pastelitos de Espinaca con Carne

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 libra carne de res o de pavo molida, 7% grasa (93% magro)

16 onzas espinaca congelada picada (puede sustituir por 2 racimos de espinaca fresca)

1/2 una cebolla finamente picada

2 clavos ajo finamente picado

1/2 cucharadita sal

Pimienta negra al gusto

3 tazas arroz integral

Preparación

1. Caliente una sartén (sin aceite).
2. Combine todos los ingredientes excepto el arroz, en un tazón grande. Combine bien.
3. Forme 12 bolitas con la mezcla. Coloque en la sartén y aplane hasta formar pastelitos con una espátula.
4. Cocine a fuego medio hasta que estén bien cocidos de ambos lados.
5. Sirva sobre el arroz integral.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	270
Grasa total	9 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	50 mg
Sodio	340 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	21 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Origen: California Health Department - Los Angeles County, Es Facil Campaign Submitted by Brenda Grajeda